



# Pasta con Garbanzos, Tomate, y Espinaca

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora

**Sirve:** 4 Porciones

Garbanzos, tomates, espinaca y un toque de romero hacen de éste un delicioso plato de pasta. Servida caliente con pizcas de Parmesano, esta receta rápida y fácil es perfecta para una cena en día de semana.

## Ingredientes

**1** cebolla amarilla pequeña (pelada y cortada en piezas de 1/4)

**8 onzas** pasta integral tamaño medio (tal como rotini o conchitas)

**1 cucharada** aceite vegetal

**2 clavos** ajo (pelados y picados finamente)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>395</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>303 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>68 g</b>
Fibra dietetica	13 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteinas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	218 mg
Hierro	5 mg
Potasio	849 mg
N/A - Información no está disponible	

## MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	2 tazas
<span style="color: orange;">■</span> Granos	2 onzas
<span style="color: blue;">■</span> Lácteo	1/4 taza

**2** zanahorias (restregadas y cortadas en cubos de 1/4 pulgadas)

**1** tallo de apio (cortado en cubos de 1/4-1/2 pulgadas)

**1/2 cucharadita** romero seco

**1 lata** de 16 onzas de garbanzos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)

**1 lata** de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)

**2 tazas** espinaca (lavada y picada)

**1/2 cucharadita** hojuelas de chile rojo picadas (opcional)

**1/4 taza** queso Parmesano rallado

## Preparación

1. Para cocinar la pasta, llene la mitad de una olla con agua. Ponga el agua a hervir a fuego alto. Cuando el agua esté hirviendo, añada la pasta y cocínela hasta que esté suave, unos 12 minutos. Antes de escurrirla, guarde 1 ½ tazas del agua de la pasta. Escorra la pasta y déjela de un lado.
2. Mientras la pasta se está cocinando, cocine la salsa: Ponga una sartén sobre la cocina a fuego medio-bajo y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue el ajo, cebolla, zanahorias, apio, romero y cocine hasta que el ajo esté dorado, alrededor de unos 15 minutos.
3. Añada los garbanzos y con un tenedor, machaque la mitad ligeramente. Añada el agua de la pasta que ha guardado y los tomates y cocínelo por 10 minutos.
4. Añada la pasta y la espinaca a la mezcla en la sartén y cocínelo hasta que la espinaca esté suave y la mayoría de líquido ha sido absorbido por la pasta, alrededor de 10 minutos. Añada las hojuelas de chile

rojo, si lo desea.

5. Mezcle bien y sírvalo de inmediato, decore con queso Parmesano.

## Notas

Se puede usar col rizada en lugar de espinaca

**Origen:** USDA Center for Nutrition Policy and Promotion